

# Schulter NACKEN WIRBELSÄULE

Moderates Training und 60+



Übungsleiter: **Andreas Auinger**  
Dipl. Shiatsu Praktiker  
&  
Anwender der Methode



**DONNERSTAG'S  
TERMINE**

**April // 3 // 10 // 17 // 24**

**Mai // 8 // 22 // 29**

**KURS ANMELDUNG : 0650 4184620**

# Kursdetails:

- **Kräftigung & Mobilisation:** Übungen zur Stärkung der Muskulatur und Beweglichkeit der Wirbelsäule
- **Haltung & Entspannung:** Verbesserung der Körperhaltung, Atemübungen und Stressbewältigung
- **Prävention & Regeneration:** Vorbeugung von Rückenbeschwerden durch gezielte Übungen und Faszien Training

**Tag: Donnerstag's**

**Uhrzeit:**

**17:00-18:00 Uhr (Basales Training 60+)**

**18:00-19:00 Uhr (Training Moderat)**

**Kosten: 10€/Abend je eine Stunde**

**+ Union Jahres Mitgliedschaft (15€)**

**Schnuppertraining 1x möglich**

**Ort: Sankt Andrä Wördern**

**Nibelungenring 28, 3423 St. Andrä-Wördern**

**KURS ANMELDUNG : 0650 4184620**



**KURS ANMELDUNG : 0650 4184620**